**ГРИПП**

**Как защитить себя и других**





Прикрывай нос и рот одноразовыми салфетками, когда кашляешь или чихаешь

Избегай объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах

Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, не приближайся к другим ближе, чем на 1м

Регулярно мой руки с мылом

Немедленно выбрасывай использованные салфетки

Оставайся дома, не ходи на работу, в школу, не посещай общественные места

Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, немедленно обратись к врачу

Не трогай глаза, нос и рот немытыми руками

**Первые признаки гриппа:**

* Повышение температуры до 380 и выше.
* Ломота в мышцах и костях.
* Головная боль, которая локализуется преимущественно в лобно-височной части.
* Слабость, быстрая утомляемость.
* Чихание и сухой кашель.
* Покраснение глаз, боль при движении глазных яблок, светобоязнь.
* Может появиться тошнота, рвота.



 **Вакцинация**

- это наиболее

 эффективная мера

 борьбы с гриппом.





**Грипп** — острое вирусное заболевание, передающееся воздушно-капельным путем. Болезнь опасна своей непредсказуемостью.





**Профилактические меры во время эпидемии:**

* Смазывайте слизистую носа противовирусными мазями (например, оксолиновой).
* Носите медицинскую маску, у каждого их должно быть как минимум три, чтобы менять через 2 часа, маски надо стирать и проглаживать с двух сторон.
* Проветривайте помещение не менее двух раз в день.
* Употребляйте витамины, лук, чеснок, мед, продукты богатые витамином **С** (капуста, черная смородина, лимон, шиповник, болгарский перец)